

ERITYISLUOKAN OPPILAIKEN OSALLISTAVA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN JA EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Jarno Saarinen
Opinnäytetyö, Syksy 2016
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Syrjäytymisvaarassa olevien
terveyden ja hyvinvoinnin
edistäminen
Sosionomi (YAMK)

TIIVISTELMÄ

Saarinen, Jarno. Erityisluokan oppilaiden osallistava hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö. Helsinki, syksy 2016, 44 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma, Syrjäytymisvaarassa olevien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, sosionomi (YAMK).

Tämä opinnäytetyö toteutettiin Vantaan kaupungin pajaopetukseen sijoittuneena pilottihankkeena. Opinnäytetyön aikana kehitettiin osallistava ehkäisevän päihdetyön ja hyvinvoinnin edistämisen toimintamalli erityisluokan oppilaille peruskoulujen yläluokilla. Käytännössä tämä toteutettiin järjestämällä ryhmäinterventioita, eli päihde- ja hyvinvointisisältöisiä oppitunteja prosessinomaisena kokonaisuutena. Osallistuin sovitusti Vantaan kaupungin Nuorten psykososiaaliin palveluihin lukeutuvan Lännen paja -erityisluokan arkeen, ja suunnittelin yhdessä oppilaiden kanssa heille sopivia tapoja käsitellä päihde- ja hyvinvointiteemoja koulussa. Tavoitteena oli kehittää toimintatapoja, jotka jäävät koulun käyttöön ja ovat jatkossa toistettavissa myös muilla erityisluokilla, sekä muissa vastaavissa toimintaympäristöissä, kuten nuorten työpajoilla.

Prosessin aikana oli nähtävissä, että mitä toiminnallisempi menetelmä oli käytössä, sitä innokkaammin oppilaat osallistuivat. Tämä näkyi etenkin siinä, että selvästi mielekkäin metodi oli hankkeessa asiantuntijatahona toimineen ehkäisevän päihdetyön järjestön, Elämäni Sankari ry:n, kehittämä päihdekorttitehtävä. Kyseessä on toiminnallinen ryhmätyö, jossa ryhmän tehtävänä on keskustellen järjestää eri päihteisiin liittyvät tietoiskut oikeiden otsikoiden alle. Toiminnon tarkoituksena on paitsi lisätä ja jäsentää oppilaiden tietämystä, myös tuottaa perusteltua argumentointia nuorten välillä, jolloin vertaisvalistus, eli nuorelta toiselle kohdistuva valistus toteutuu.

Opinnäytetyöprosessin aikana kohtasin monenlaisia yllättäviä tilanteita, mutta kokonaisuus osoittaa toiminnallisuuden ja osallisuuden merkityksen nuorille. Pajaopetuksessa käytetyt menetelmät jäävät luokan henkilöstön käyttöön, joten mallin suunniteltua jalkautumista ja juurtumista on alkanut tapahtua. Sekä yksittäiset menetelmät että malli kokonaisuutena on siirrettävissä vastaaviin toimintaympäristöihin.

Asiasanat: ehkäisevä päihdetyö, osallisuus, nuoruus, erityisopetus

ABSTRACT

Saarinen, Jarno. Welfare Promotion and Substance Abuse Prevention in Special Schools. 44 p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, autumn 2016.

Diaconia University of Applied Sciences. Promotion of the Health and Wellbeing of People in Danger of Marginalization. Master of Social Services.

The aim of this thesis was to create a procedure for substance abuse prevention for comprehensive school students in special education in Vantaa, Finland. This was accomplished by arranging substance and wellbeing focused classes as part of the school's health education. Methods were developed in association with the students and the aim was to make them as permanent functions.

The process made clear that participation and functionality in methods are more effective ways to deal with concepts such as intoxicants than regular school teaching. The most effective method was a card game type of assignment, executed working in teams. This method is developed by Elämäni Sankari ry, a Finnish substance abuse prevention organization. Method encourages in conversation and argumentation as the students arrange cards with substance related information under right titles. The purpose is not only to increase knowledge but also to enable peer support among students.

Even though challenges were faced during the process, it showed how important participation and functional methods among students in special education are. All the methods modified during this process can be exploited as an ensemble or as single methods in any corresponding environment.

Keywords: substance abuse prevention, participation, adolescence, special education

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN.....	7
2.1 Ehkäisevä päihdetyö	7
2.2 Mielenterveyden edistäminen.....	8
2.3 Motivoiva haastattelu.....	9
2.4 Ryhmäyttäminen	10
3 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ JA TUEN TARVE.....	12
3.1 Nuoruus elämänvaiheena.....	12
3.2 Nuorten päihteiden käyttö.....	12
3.3 Erityinen tuki.....	14
4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS.....	15
5 PROSESSI.....	16
5.1 Työelämäyhteistyö	16
5.2 Toimintatutkimus	17
5.3 Osallistuva havainnointi.....	17
5.4 Aineistot ja analyysi	18
6 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	20
6.1 Ryhmäinterventiot	20
6.2 Ryhmätyöt päihdekorttien avulla	20
6.3 Lyhytelokuva keskustelun rakentajana	23
6.4 Vastaaminen kaukosäätimillä	24
6.5 Päihdelautapeli.....	26
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	29
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	29
7.2 Toiminnan arviointia	30
7.3 Tiedon lisääminen	34
7.4 Motivaatio	34
7.5 Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi	35
LÄHTEET.....	37
LIITE 1. Opinnäytetyöhön osallistumisen suostumuslomake	41
LIITE 2. AUDIT-lomake.....	42
LIITE 3. Nuorten päihdemittari (ADSUME) -lomake.....	44

1 JOHDANTO

Kouluterveyskysely osoittaa, että vaikka nuorten päihteiden käytössä on näkynyt tilastollisia muutoksia koko 2000-luvun ajan, ovat muutokset olleet pääosin positiivisia. Tupakointi ja humalajuominen ovat vähentyneet ja vaikka huumekekeiluissa onkin näkynyt lyhyellä aikavälillä kasvua, ne olivat 2000-luvun alussa nykyisellä tasolla. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 36–39.)

Nuorten ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jolla pyritään edistämään nuorten terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Toiminnoilla edistetään päihteettömyyttä, vähennetään ja ehkäistään päihdehaittoja sekä lisätään päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa. (Stakes 2006b, 6.) Nuorille suunnatussa ehkäisevässä päihdetyössä toiminnot on kuitenkin aina kohdennettava kyseessä olevan ryhmän subjektiiviset näkemykset huomioon ottaen (Maunu 2012, 15–16). Ehkäisevä päihdetyö jaetaan pääsääntöisesti kahteen osa-alueeseen, yleiseen ehkäisyyn ja riskiehkäisyyn. Tässä opinnäytetyössä luotiin toimintamalli erityisluokan oppilaiden kanssa toteutettavaan ehkäisevään päihdetyöhön, joten fokus on niin sanotussa riskiehkäisyssä. Riskiehkäisy on niihin nuoriin kohdistuvaa toimintaa, joilla on kasvanut riski kärsiä päihdehäiriöistä sekä laiminlyödä omaa hyvinvointiaan muilla tavoin. (Stakes 2006a, 22.)

Opinnäytetyöprosessi toteutettiin Vantaan kaupungin pajaopetukseen sijoitettuun pilottihankkeen muodossa. Pajaopetus on erityisluokalla toteutettavaa peruskoulun opetusta, joka on tarkoitettu niille nuorille, joille koulunkäynti on aiheuttanut kasautuneita ongelmia (Vantaan kaupunki i.a.). Prosessin aikana kehitettiin osallistava ehkäisevän päihdetyön ja hyvinvoinnin edistämisen toimintamalli erityisluokan oppilaille peruskoulujen yläluokilla. Käytännössä tämä toteutettiin järjestämällä ryhmäinterventioita, eli päihde- ja hyvinvointisisältöisiä oppitunteja prosessinomaisena kokonaisuutena. Ryhmäinterventioiden aikana käytetyt menetelmät olivat osallistavia, toiminnallisia ja ryhmäyttäviä. Toiminnoilla tähdättiin kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan, toimintakulttuuriin ja terveystiedon opetukseen integroituun malliin, joka juurtuu koulun opetussuunnitelmiin.

Tarve toiminnalle kumpuaa erityisluokan oppilaiden hyvinvointikäyttäytymisessä ilmenevistä eroista verrattuna muihin ryhmiin samassa ikäluokassa. Vaikka nuorten päihteiden käytössä tapahtuneet muutokset viime vuosikymmenellä ovat olleet pääosin positiivisia, tapahtuu kahtiajakautumista voimakkaasti. Runsaasti päihteitä käyttävä ja huonosti voiva osuus nuorista voi entistä huonommin. (Mämmilä-Satta 2015, 48–56). Pilotinomaisena toimintakokonaisuutena opinnäytetyö vastasi ehkäisevän päihdetyön tarpeeseen tukemalla oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja edistämällä terveyttä ehkäisemällä päihteiden käytöstä aiheutuvia haittoja.

2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

2.1 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jolla pyritään edistämään terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Ehkäisevää päihdetyötä on toiminta, jolla edistetään päihteettömyyttä, vähennetään ja ehkäistään päihdehaittoja, sekä lisätään päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan sekä tietoihin ja asenteisiin että suoraan päihteiden käyttöön ja haitoilta suojaaviin tekijöihin. (Stakes 2006b, 6.) Laadukas ehkäisevä päihdetyö nojaa työntekijän riittävän vahvaan, eettisesti kestävään tietoperustaan, jota seuraa suunnitelmallinen kohdentaminen oikealle kohderyhmälle sopivalla tavalla. Hyvä ehkäisevä päihdetyö suunnitellaan yhteistyössä, kohderyhmää riittävästi osallistaen ja käytössä olevien resurssien puitteissa. Siinä luodaan uutta, mutta hyvien käytäntöjen levittäminen ja vakiinnuttaminen on myös tärkeää. (Soikkeli & Warsell 2013, 17–34.)

Parhaiden menetelmien tavoite on niin sanottujen suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja toisaalta riskitekijöiden minimoiminen (Soikkeli & Warsell 2013, 18). Nuoret eivät kuitenkaan edusta ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta mitään yhtenäistä kohderyhmää, jolle toteutetaan tietynlaisia toimia, vaan kohdentaminen tulee tehdä kyseessä olevan ryhmän subjektiiviset näkemyksensä huomioon ottaen ja kunnioittaen (Maunu 2012, 15–16). Tämä asettaa omat haasteensa suojaavien tekijöiden ja riskitekijöiden tasapainotteluun, sillä tässä opinnäytetyössä kohteena olevilla erityisoppilailla on todennäköisesti huomattavasti enemmän riskitekijöitä kuin suojaavia tekijöitä. Riskitekijöitä, eli haitalliselle päihteiden käytölle altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi huono-osaisuus, perhe- ja ystävyys-suhteiden puuttuminen, sitoutumattomuus koulunkäyntiin tai vaikuttamismahdollisuuksien vähäisyys. (Stakes 2006b, 33.) Suojaavia tekijöitä puolestaan ovat ne seikat, jotka tarjoavat nuorelle mahdollisuuksia kokea intensiivistä ja palkitsevaa yhteenkuuluvuutta sekä lujia sosiaalisia kokemuksia ilman päihdeitä (Maunu 2012, 155–156).

2.2 Mielenterveyden edistäminen

Viime vuosina nuorten ehkäisevä päihdetyö on kohdistettu ja sisällytetty lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan työöteeseen, johon myös mielenterveyden edistäminen sisältyy (Strand 2011, 12–13). Mielenterveys tulkitaan usein negatiivisena käsitteenä, huomioiden lähinnä mielenterveyden häiriöt, vaikka edistämisen termillä on tarkoitus viitata häiriötöntä toimintakykyä kuvaavaan mielen hyvinvoinnin tilaan. Tällöin käsitteen merkitys vääristyy ja sen soveltaminen vaikeutuu. Mielenterveys tarkoittaa hyvinvoinnin tilaa, jossa kyetään selviytymään elämän normaaleista haasteista. Mielenterveys on resurssi, joka on hyödynnettävissä myös mielenterveysongelmien läsnä ollessa. Ihminen ei siis mielenterveysongelmista kärsiessäänkään ole pelkästään sairas, vaan hänellä on myös terveyttä tukevia tekijöitä elämässään. (Kaleva & Valkonen 2013, 675–676.)

Mielenterveyden tekijät voidaan jakaa neljään ryhmään. Yksilöllisiin tekijöihin sisältyvät esimerkiksi omat kokemukset, tunteet, itsetunto, henkilökohtaiset voimavarat ja terveys. Sosiaalisia tekijöitä ovat perhe, koulu, työ ja vapaa-aika. Yhteisölliset tekijät liittyvät esimerkiksi työn ja asumisen rakenteisiin, kulttuuriset tekijät vallitseviin arvoihin, kuten mielenterveyshäiriöihin liittyviin asenteisiin. Kaikki edellä mainitut tekijät voivat toimia sekä mielenterveyttä vaarantavina riskitekijöinä että suojaavina tekijöinä. Kun jokin tai jotkut mainituista tekijöistä eivät ole kunnossa muodostuu riskitekijöitä, jotka lisäävät alttiutta mielenterveysongelmille. Mitä enemmän yksilöllä on toimivia rakenteita, suojaavia tekijöitä, sitä paremmin toteutuu positiivinen mielenterveyden edistyminen. Mielenterveyden edistäminen on yksinkertaistettuna hyvinvointia vahvistavien ajatusten, tunteiden ja toimintojen korostamista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 9–10.)

Mielenterveyden kyseessä ollessa yleensä puhutaan edistämisestä, eli promootiosta, mutta usein se määritellään, kuten päihdetyökin, ehkäisemisen eli prevention näkökulmasta. Vaikka promootio ja preventio ovat saman asian eri puolet, ne näyttäytyvät toisiinsa rinnastettavilta ja niistä puhutaan usein samanaikaisesti. Prevention käsite jaetaan kolmeen luokkaan; primaaripreventioon, se-

kundaaripreventioon ja tertiaaripreventioon. Promootio ja primaaripreventio ovat käsitteistä lähimpänä toisiaan, vaikkakin promootio perustuu positiiviseen terveyskäsitteeseen, jonka lähtökohtana on pyrkimys vaikuttaa jokaisen ihmisen mahdollisuuksiin oman terveytensä ylläpitoon. Mielenterveyden edistämisen näkökulmasta tällä tarkoitetaan positiivisen mielenterveyden lisäämiseen ja vahvistamiseen tähtääviä toimia ja tavoitteita. Tertiaaripreventiolla puolestaan viitataan ongelman uusiutumisen ehkäisyyn ja tässä tarkastellaankin mielenterveyden edistämistä lähinnä sekundaariprevention näkökulmasta. (Kaleva & Valkonen 2013, 676.)

Sekundaaripreventio, ja toki myös primaaripreventio, kohdistuu niihin henkilöihin, joilla uskotaan olevan jonkin häiriön riski. Sekundaariprevention tarkin merkitys lieneekin varhaista tunnistamista ja siihen puuttumista. Kun promootiota ja preventiota tarkastellaan yhtenäisenä kokonaisuutena, myös sekundaaripreventio voi olla edistävää. Promootion tarkoituksena on oireeseen tai haittaan kohdistuvan tarkan rajaamisen sijaan tukea kokonaishyvinvointia ja ylläpitää sitä. (Kaleva & Valkonen 2013, 676–677.) Sekä ehkäisevä että edistävä työote niin mielenterveyden kuin päihteiden käytön osalta liittyvät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. Usein hyvinvointia vaikeuttavat seikat, riskitekijät, kasaantuvatkin samoille henkilöille, ja niiden syyt löytyvät usein sosiaalisesta taustasta. Mielenterveys-, päihde- ja muita ongelmia ehkäisee esimerkiksi turvallinen kasvuympäristö, oikeudenmukainen kohtelu, perustarpeiden tyydyttyminen sekä mahdollisuus oppimiseen. Toisin päin käännettynä edellä mainittujen puute siis lisää riskiä sairastua. (Lehtinen 2008, 46–47.)

2.3 Motivoiva haastattelu

Motivoiva haastattelu on ohjausmenetelmä, jonka avulla vahvistetaan motivaatiota elämäntapamuutokseen. Sen tarkoituksena on saada kohdehenkilö kiinnittämään huomiota niihin asioihin, joiden vuoksi hän itse on valmis muuttamaan omaa toimintaansa. (Miller & Rollnick 2012, 4.) Alun perin menetelmä on kehitetty riippuvuuksien hoitoon, mutta se on todettu toimivaksi tavaksi vahvistaa motivaatiota mihin tahansa elämäntapamuutokseen. Toiminta perustuu ajatuk-

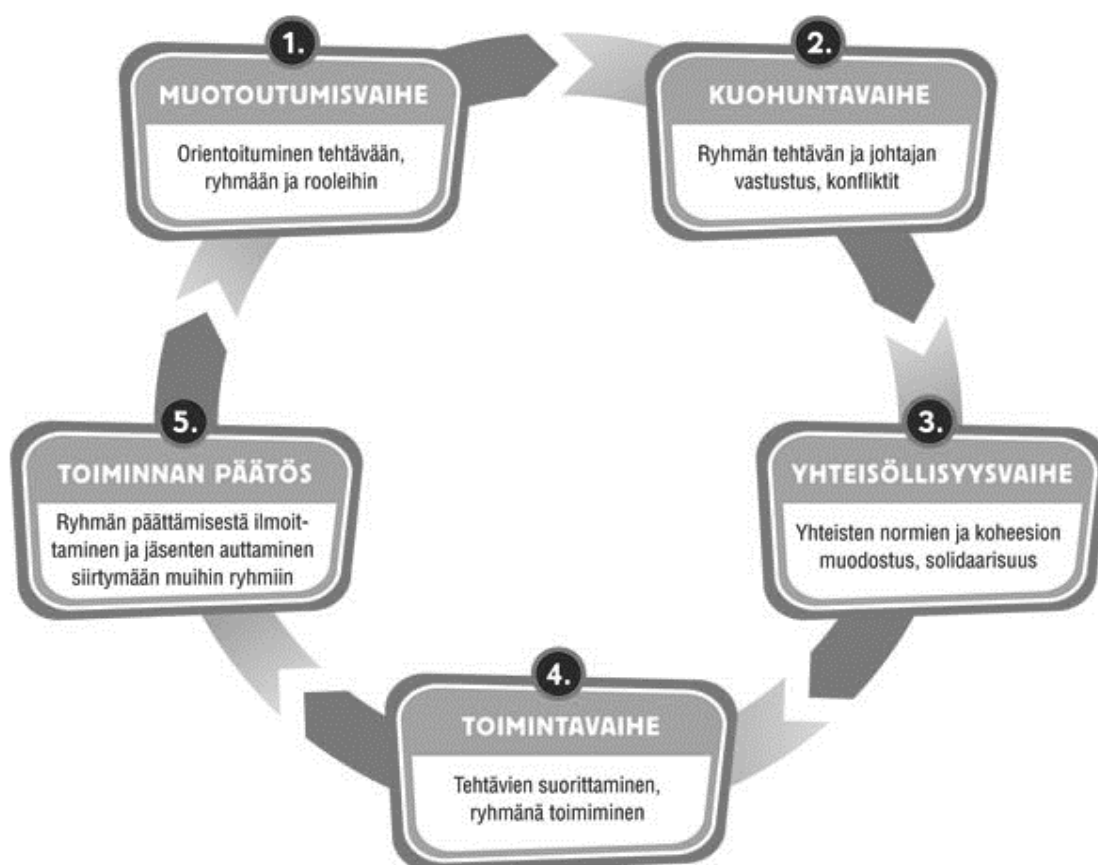
selle siitä, että ihminen lähtökohtaisesti tahtoo tehdä hyviä valintoja, mutta niiden tekeminen on ristiriidassa totuttujen ja opittujen rutiinien kanssa. Motivoivassa haastattelussa haastattelijan, eli työntekijän, on taitavasti osattava herättää ja vahvistaa motivaatiota käskemättä tai suoraan ohjailematta asiakasta. Tämä toteutetaan osoittamalla empatiaa, sekä vahvistamalla asiakkaan vahvuuksia ja tätä kautta itseluottamusta. Nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä olevaa ristiriitaa voimistetaan siten, että asiakas itse huomaa itselleen tärkeiden asioiden ja tavoitteiden olevan toteuttamattomissa, mikäli muutos ei toteudu. (Miller & Rollnick 2012, 4; Järvinen 2014.)

Motivoiva haastattelu toteutetaan avoimilla kysymyksillä, joiden tarkoitus on saada haastateltava ajattelemaan aktiivisesti. Haastateltavan tulisi puhua enemmän kuin haastattelijan. Haastateltavalle viestitetään haastattelijan todellinen mielenkiinto refleктоivalla kuuntelulla, jossa haastattelijä varmistelee ymmärtäneensä vastaukset oikein. Refleктоiva kuuntelu sisältää myös yhteenvetoja, joiden tarkoituksena on koota keskeisin siitä, mitä ammattilainen on kuullut ja ymmärtänyt. Yhteenveto osoittaa, että on tultu kuulluksi sekä tarjoaa mahdollisuuden korjata tai täydentää kertomaansa. Onnistuneen motivoivan haastattelun päätteeksi haastateltavalla on itsensä laatima suunnitelma muutoksesta. Se on toteuttamiskelpoinen, sillä se kumpuaa omista arvoista, tarpeista, tavoitteista ja resursseista, eikä ammattilaisen ohjeista. Muutosta, eikä motivaatiotakaan, voi kuitenkaan kiirehtiä. Haastattelu saattaa jättää mieleen vain pienen ajatuksen, mutta toisaalta myös aikaansaada merkittävän muutoksen. (Miller & Rollnick 2012, 4; Järvinen 2014.)

2.4 Ryhmäyttäminen

Ryhmät kehittyvät ja rakentuvat erilaisten vaiheiden kautta (Kuvio 1) ja kaikki ryhmät tarvitsevat eri vaiheissa erilaista ohjaamista. Ryhmä syntyy, kun ryhmän jäsenet tapaavat. Tätä vaihetta kutsutaan alkuvaiheeksi. Toimintaa, jolla vaikutetaan tietoisesti ryhmän toimintakykyyn, sanotaan ryhmäyttämiseksi. Ryhmäyttäminen on erittäin tärkeää alkuvaiheessa, mutta myös silloin, kun ryhmän kokoonpano muuttuu. Tällöin jäsenet ovat epävarmoja toimintatavoista ja toisten

ryhmän jäsenten ja ohjaajien odotuksista. Työskentelyn aloitus onkin tärkein vaihe koko ryhmän ohjaamisessa. Se määrittelee ryhmän toimintaa tulevissa vaiheissa, joten alkuvaiheen ryhmäytyksen onnistuessa, kaikki myöhempi työskentely helpottuu. Ryhmäyttäminen tarkoittaa käytännössä yhdessä tehtävää aktiivista tekemistä. Pelkkä yhdessä olo ei ole ryhmäytymistä tai ryhmäyttämistä, vaan siihen liittyy toimintaa, johon kaikilla on mahdollisuus osallistua. Ryhmäyttäjän tehtävä on luoda tunnelma siitä, ettei ryhmässä tarvitse pelätä. Kaikkea tulee kannustaa osallistumiseen, kuitenkin pakottamatta, vaan luottamalla siihen, että rohkeus kasvaa onnistumisten myötä. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015, 24–32.)



KUVIO 1. Ryhmän vaiheet (Opintokeskus Sivis i.a.).

3 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ JA TUEN TARVE

3.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruudella tarkoitetaan yleensä tiettyä ikävaihetta, josta tosin on olemassa erilaisia käsityksiä. Vuonna 2013 julkaistun Nuorten vapaa-aikatutkimuksen raportista käy ilmi, että nuoret itse määrittelevät nuoruuden alkavan noin 10- ja päättyvän noin 20-vuotiaana. YK puolestaan määrittelee nuoriksi 15-24-vuotiaat, ja Suomen nuorisolain mukaan nuoria ovat kaikki alle 29-vuotiaat. (Valtion nuorisoasian neuvottelukunta 2013.) Paremmin nuoruutta määrittävät murrosiän biologiset muutokset. Nuoruus on vaihe, jolloin fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys ovat nopeimmillaan. Aivojen kehityksessä etenkin tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaatimaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen liittyvä kehitys on nopeaa. (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Berg, Aro & Marttunen 2013, 23.)

Keskeistä nuoruudessa on uusien suhteiden luominen ikätovereihin, sukupuoli-roolit, fyysinen olemus, emotionaalinen irrottautuminen vanhemmista ja aikuiselämän rooleihin valmistuminen. Nuoruusiässä tulisi luoda perusta aikuisuuden haasteista selviytymiseen. Suojaavat tekijät, kuten läheiset ihmissuhteet ja hyvä itsetunto tukevat tätä kehitystä. Sopeutumiskykyä vaativat tapahtumat ja elämän muutokset aiheuttavat haasteita, ja stressiä aiheuttavat tekijät saattavat uhata nuoren psyykkistä kehitystä ja mielenterveyttä. (Mustonen ym. 2013, 23.)

3.2 Nuorten päihteiden käyttö

Päihde on yleisnimitys kaikille keskushermostoon kiihdyttävästi tai lamaavasti vaikuttaville kemiallisille aineille. Laajan määritelmän mukaan päihteisiin kuuluvat aineet, jotka elimistöön joutuessaan aiheuttavat ihmisessä päihtymyksen tunteen. Määrittelyn perusteella päihteitä ovat alkoholi, tupakka, huumausaineissa huumausaineiksi luokitellut laittomat päihteet sekä päihdyttävät lääkkeet ja liuottimet, jotka laissa määritellään joko huumausaineiksi tai myrkyiksi. (Dahl

& Hirschovits 2002, 5–6.) Suomessa yleisin käytettävä päihde on alkoholi, sitä käyttää noin 85 % aikuisväestöstämme (Päihdetilastollinen vuosikirja 2015, 27).

Alkoholin käyttö voidaan maailman terveysorganisaatio WHO:n mukaan jakaa primaari-, sekundaari- ja tertiäärivaiheeseen, eli kohtuukäyttöön, suurkulutukseen ja alkoholismiin. Alkoholin kohtuukäytöllä tarkoitetaan alkoholinkäyttöä, joka tapahtuu harvoin, eivätkä kerralla käytetyt määrät ole suuria. Humalahuu- kuisuuden ei pääsääntöisesti katsota kuuluvan kohtuukäyttöön. Alkoholin suur- kulutus kuitenkin muistuttaa monilta osin kohtuukäyttöä, eikä humala ole vält- tämättä tavoitteena suurkulutuksessakaan. Suurkulutusta on alkoholin käyttö, joka tapahtuu joko erittäin usein tai kerta-annoksena käytettävät määrät ovat suuria. Suomalaiselle juomakulttuurille on tyypillistä se, että useat suurkulutuk- sen rajat ylittävät kokevat olevansa kohtuukäyttäjiä. Alkoholismilla tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista alkoholiriippuvuutta eli vaikeutta olla käyttä- mättä alkoholia. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 38–44.)

Kouluterveyskyselyn mukaan vuodesta 2000 vuoteen 2013 tapahtuneet muu- tokset nuorten päihteiden käytössä ovat pääosin positiivisia. Tupakointi oli voi- makkaassa laskussa koko 2000-luvun alkupuoliskon, ja tasaantumisen jäl- keen kääntynyt vielä uuteen laskuun viime vuosina. Samoin humalajuominen vähintään kerran kuukaudessa on lähes puolittunut vuoden 2004 huippuluke- mista. Erot peruskoululaisten, lukiolaisten ja ammatillisissa oppilaitoksissa opis- kelevien välillä ovat toki merkittäviä, mutta trendit ovat samansuuntaisia. Huu- mekokeilut sen sijaan ovat lyhyellä aikavälillä lisääntyneet, mutta 2000-luvun alussa ne olivat itse asiassa nykyisellä tasolla. (Luopa ym. 2014, 36–39.) Vaik- ka huumeista ja etenkin kannabiksesta käydään vilkasta keskustelua ja asen- teet kannabista kohtaan ovat höllentyneet, eivät kokeilut ole merkittävästi yleis- tyneet (Luopa ym. 2014, 75). Tämä suuntaus ei kuitenkaan tarkoita, etteikö tie- tyillä ryhmillä olisi kasvanutta riskiä oireilla päihteiden käytöllä. Itse asiassa kah- tiajakautumista tapahtuu enenevissä määrin. Samaan aikaan, kun entistä suu- rempi joukko nuoria kiinnittää runsaasti huomiota omaan hyvinvointiinsa, oirei- leva ja huonosti voiva ryhmä oireilee entistä enemmän ja voi entistä huonom- min. (Mämmilä-Satta 2015, 48–56.)

Kouluterveyskyselyn tuloksia tarkkailemalla voidaan todeta, että nuorten hyvinvoinnin eriarvoistumisen ehkäisemiseen täytyy pystyä panostamaan entistä voimakkaammin entistä varhaisemmassa vaiheessa, sillä eriarvoistumiseen johtavat polut alkavat jo varhain. Peruskoulun yläluokilla tapahtuva puuttuminen onkin monesta näkökulmasta tarkastellen jo liian myöhäistä. Mielen hyvinvointi, hyvät terveystottumukset ja elintavat eivät ole itsestäänselvyys, ja päihteiden käytön ohella hyvinvoinnin edistymistä ehkäiseviä tekijöitä ovat myös esimerkiksi liikkumattomuus ja liian vähäinen unen määrä. (Luopa ym. 2014, 31–36, 77–78.)

3.3 Erityinen tuki

Erityinen tuki peruskoulussa tarkoittaa sitä, että pedagogiseen arvioon perustuen tarjotaan oppimisessa tai koulunkäynnissä tukea tarvitseville oppilaille tehostettua tukea tai erityistä tukea. Jälkimmäinen muodostuu erityisopetuksesta, joka järjestetään muun opetuksen yhteydessä tai osittain tai kokonaan erityisluokalla tai muussa soveltuvassa paikassa. (Perusopetuslaki 1998.) Vantaan kaupungin tarjoama pajaopetus on tarkoitettu niille nuorille, joille koulunkäynti on aiheuttanut kasautuneita, syrjäytymisuhkaan liittyviä ongelmia, joihin koulun ja verkoston tuki ei ole riittänyt. Tavoitteena on auttaa oppilasta saamaan päätötodistus sekä toisen asteen opiskelupaikka elämänhallintataitoja kehittämällä. (Vantaan kaupunki i.a.)

Erityisen tuen tarve ei välttämättä liity älykkyyteen, vaan kyse on aivojen erilaisesta toimintatavasta. Oppilaan tapa hahmottaa ja käsitellä tietoa voi poiketa totutusta ja näkyä esimerkiksi lukemisen hitautena, vaikeutena pysyä aikatauluissa tai keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöinä. Erityistä tukea tarvitsevia oppilaita autetaan löytämään omille kyvyille sopivia vaihtoehtoja, esimerkiksi käyttämällä monipuolisia menetelmiä, sekä konkretisoimalla ja kokeilemalla käytännössä. (Opintokeskus Sivis i.a.)

4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli luoda toimiva, osallistava terveyden edistämisen ja päihdekasvatuksen toimintamalli erityisluokalle.

Toimintamallia lähdettiin rakentamaan integroimalla toiminnot erityisluokan terveystiedon opetukseen. Tarkoituksena oli toteuttaa pajaopetuksessa toimivaksi koettu ehkäisevän päihdetyön ja hyvinvoinnin edistämisen toimintamalli. Tavoitteena on, että käytetyt menetelmät jäävät käyttöön pajaluokan opetuksessa. Toiminnot voidaan myöhemmin juurruttaa osaksi koulun terveystiedon opetusta ja terveystiedon opetusta. Muina tavoitteina oli lisätä luokan oppilaiden sekä opettajien ja muun opetus- ja kasvatushenkilökunnan tietoisuutta päihde- ja mielenterveysasioissa, sekä ehkäistä ja vähentää nuorten haitallista päihteiden käyttöä. Lisäksi tavoitteena oli tukea päihteetöntä vapaa-ajan viettoa ja lisätä kiinnostuneisuutta harrastuksiin, sekä lisätä valmiuksia huolen puheeksiotossa ja edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia.

5 PROSESSI

5.1 Työelämäyhteistyö

Opinnäytetyö toteutettiin Vantaan kaupungin ja Elämäni Sankari ry:n yhteistyönä Nuorten psykososiaalisiin palveluihin kuuluvassa, Vantaankosken koulun yhteydessä toimivassa Lännen paja -erityisluokassa. Operatiivisen toiminnan yhteyshenkilönä toimi koulun sosiaaliohjaaja Katri Krigsholm. Ehkäisevän päihdetyön ammattiosaamisesta, menetelmistä ja välineistä vastasi palvelun tuottajan roolissa oleva Elämäni Sankari ry, jonka edustajana toimin. Elämäni Sankari ry on vuodesta 1998 toiminut, Raha-automaattiyhdistyksen tuella toimiva kansalaisjärjestöjen yhteistyöyhdistys. Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihdehaittoja, sekä edistää lasten ja nuorten hyvinvointia muun muassa kannustamalla heitä lisäämään päivittäistä liikuntaa. (Elämäni Sankari ry i.a.) Yhdistyksen perustehtäviin kuuluu ehkäisevän päihdetyön sisältöjen ja menetelmien suunnittelu ja toteutus etenkin kouluissa ja oppilaitoksissa, mutta myös muissa toimintaympäristöissä, kuten nuorten paja-, leiri- ja harrastustoiminnassa. Keskeisimmän toiminta-alueen muodostaa kohtaamistyö, jota toteutetaan erilaisin menetelmin nuorten parissa. Yhdistyksen toimintaperiaatteisiin kuuluu työskentely pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti. Toiminta alkaa aina suunnittelusta ja päättyy tulosten arviointiin. (Norrena 2016, 9–12.)

Toteutin luokassa prosessin aikana neljä päihdeoppituntia, yhden viikossa kuu-kauden ajan. Näiden lisäksi osallistuin luokan arkeen noin tunnin ennen jokaista pitämääni oppituntia, sekä yhteen kokonaiseen iltapäivään ennen prosessin alkua. Päihdeoppituntien aikana kokosin havainnointipäiväkirjaa, jossa arvioitiin oppilaiden innostuneisuutta, valmiuksia ja luokan tunneilmapiiriä. Arkeen osallistumisen tarkoituksena oli totuttaa oppilaat läsnäolooni, mutta toteutin havainnointia myös näinä aikoina. Havaintojen tueksi toteutin ryhmähaastatteluja, joissa pyysin oppilaita arvioimaan käytettyjen menetelmien sopivuutta, toimivuutta ja mielekkyyttä.

5.2 Toimintatutkimus

Tämä opinnäytetyö on produktion ja laadullisen toimintatutkimuksen yhdistelmä, jossa tutkitaan kehitettävän toimintamallin sujuvuutta ja toimivuutta. Prosessissa kehitettiin koulussa tehtävää päihde- ja hyvinvointikasvatusta, sekä luotiin uusia toimintatapoja samanaikaisesti arvioiden näiden toimivuutta. (Linnansaari 2004, 113.) Toimintatutkimuksessa tärkeää ja ominaista on tähtääminen käytäntöjen reaaliaikaiseen muutokseen ja toimintojen parantamiseen. Ajatuksena onkin yhdistää tutkimusta ja tutkittavaa todellisuutta siten, että uuden tiedon hankkimisen ohella tutkimuksen aikana aikaansaadaan muutos osallistamalla tutkittavat toimintaan (Kuula 1999, 10–11).

Kaikessa tutkimuksessa tutkijalla on jonkinlainen rooli suhteessa tutkimukseen, ja rooli voi vaihdella esimerkiksi tutkimusmetodista riippuen. Toimintatutkimuksessa tutkijan rooli on olla osana tutkittavaa ja muokattavaa todellisuutta, eikä tutkijan tule itsetarkoituksellisesti luoda loogista tulosta tai tulkintaa. Pikemminkin tutkijan tehtävänä on yhdessä ja mahdollisimman tasavertaisena tutkittavien kanssa muuttaa tai kehittää tutkittavia käytänteitä. Toimintatutkijalta vaaditaan-kin olemassa olevaa kykyä arvostaa tutkimuksen kohteen subjektiivista näkemystä ja luottaa omaan arvioonsa tutkittavan todellisuuden muutoksesta. (Kuula 1999, 56–60, 95–97, 169, 187.)

5.3 Osallistuva havainnointi

Aineistoa kerättiin osallistuvalla havainnoinnilla sekä ryhmähaastatteluin, joiden yhteydessä koottiin miellekarttoja. Aineisto kerättiin osallistuneiden nuorten kirjallisella luvalla (Liite 1). Haastattelut toteutettiin siten, että toimintojen alussa toteutui alkukartoitus, jossa selvitettiin oppilaiden näkemyksiä siitä, millaista hyvinvointi- ja päihdekasvatus voisi olla. Toimintojen toteuttamisen jälkeen oppilaita pyydettiin arvioimaan toteutettujen toimintojen mielekkyyttä, interaktiivisuutta, toimivuutta ja soveltuvuutta juuri tälle kohderyhmälle. Tällä tavoin yksinkertaistetaan vallitsevaa todellisuutta ja saatetaan kerätyt aineistot kirjalliseen muo-

toon, kuitenkin vuorovaikutustilanteeseen liittyvät valtasuhteet ja viestintäongelmat huomioiden. (Räsänen 2005, 90–91.)

Prosessissa käytettiin aktiivista osallistuvaa havainnointia. Olin läsnä tutkimuskohteessa ja vaikutin siten läsnäolollani tutkittavaan ilmiöön. Raportoinnissa on kuitenkin pystytty arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta ja osallistumiseni vaikuttavuutta. Osallistuin toimintaan, mutta seurasin samalla toisten osallistujien käyttäytymistä. Prosessin vaiheet olivat riittävän pitkäkestoisia, jotta läsnäolooni totuttiin. Kirjasin havainnot muistiin ja havaintojen tueksi keräsin haastatteluai-
neistoa. Tutkimuksen luotettavuutta lisää aineistojen monipuolisuus, tarkka kuvaaminen ja aikajärjestys. Prosessiin ei varsinaisesti liittynyt tiedostettuja, tarkkoja kysymyksiä, joihin olisi haettu vastausta, vaan kirjasin muistiin havaintoja välttämättä omiin arvoasetelmiini perustuvaa lokerointia. (Anttila 1998.)

5.4 Aineistot ja analyysi

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineistot koostuvat havainnointipäiväkirjasta, sekä ryhmähaastattelujen ohessa koostetuista miellekartoista. Syntyneitä kielellistä aineistoa tulkitaan luokittelemalla ja pelkistämällä, eli etsimällä aineiston osista samankaltaisuuksia ja muodostamalla erilaisia yleiskäsitteitä. (Räsänen 2005, 95–96.) Tuloksia peilataan teoreettiseen kasvukontekstiin ja ehkäisevään päihdetyön laatuksiteereihin. Tällöin prosessimainen ilmiöiden kuvaus antaa mahdollisuuden tulosten käsitteelliseen yleistettävyyteen, vaikka suora yleistettävyyden ryhmästä toiseen ei olekaan mahdollinen. (Aarnos, 2001 180–182.)

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda kokonaisuus, josta voidaan tuottaa mahdollisimman laaja tulkinta ja esittää johtopäätöksiä. Tutkijalla on aktiivinen rooli aineiston keruusta analyysiin ja näiden välillä käydään vuoropuhelua, joka mahdollistaa joustavuutta ja muutoksia. Havainnot muodostavat merkittävän osan aineistosta, mutta niitä ei voida hyväksyä sellaisenaan, vaan ne on purettava osiin ja tarkasteltava kriittisesti teoriaan peilaten. Analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa empiirisestä aineistosta nostetaan esiin teoreettisia käsitteitä. Olen pyrkinyt luomaan yhtenäisen kokonaisuuden tiivis-

tämällä ja selkeyttämällä kerättyä aineistoa, jolloin menetelmien vaikuttavuudesta voidaan tehdä johtopäätöksiä. (Puusa 2011, 114–119.)

Analyysissä käytetään dialogista tematisointia, jossa tekstiaineistosta etsitään lausumia, joilla on merkitystä teoreettisen ajattelun ja kehittämistehtävän kannalta. Erityisesti osallistujien positiivisia näkemyksiä suhteessa toteutettuihin interventioihin ja niissä käytettyihin menetelmiin. Tällä tavalla interventioiden menetelmät kategorisoidaan merkityksellisiin toimintoihin ja toisaalta niihin toimiin, joita osallistujat eivät pitäneet merkityksellisinä. Kategorioista muodostetaan teemoja peilaamalla niitä teorioihin. Kategorioiden istuvuutta näyttöön perustuvista interventioista saatuun tutkimustietoon testataan lukemalla aineistoja uudelleen teoriatiedon näkökulmasta. (Koski 2011, 136–139.)

Muodostetuista teemoista tehdään tulkintoja asettamalla empiirisen aineiston teemat rinnakkain teorian ja kontekstuaalisen tiedon kanssa. Näin pyritään löytämään aineksia kehittämistehtävän eteenpäin viemiseksi. Tulkinnat ja analyysi kulkevat usein rinnakkain, sillä tulkintoja tehdessä on ollut tarpeellista laajentaa ja muuttaa teoreettista ajattelua. Analyysissä nostin esiin odottamattomiakin ilmiöitä, kuten ryhmäytymisen tematiikka, jolloin kategorisointi ja teemoittelu vaati uutta tulkintateoriaa avaamaan aineistoja suhteessa kehittämistehtävään. Analyysin yhteydessä muodostettiin johtopäätökset, eli kaikki löytyneet ilmiön ja prosessin ulottuvuudet pyrittiin selittämään ja ymmärtämään yhtenäisenä teoreettisen tiedon ja kontekstin kanssa. (Koski 2011, 145–146.)

6 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

6.1 Ryhmäinterventiot

Ryhmäinterventiolla tarkoitetaan arvoihin ja asenteisiin vaikuttavaa keskustelutilaisuutta, eli oppituntia, jossa oppilaiden tietotaitoa vahvistetaan ja olemassa olevaa tietoa jäsennetään. Ryhmäinterventiot ovat vuorovaikutuksellisia tilaisuuksia, joissa kaikki ajatukset ja mielipiteet sallitaan, kunhan keskustelu etenee hyvässä hengessä. (Saarinen 2014, 9.) Ryhmäinterventioita toteutettiin produktion aikana neljästi, peräkkäisinä maanantaina kaksi oppituntia kerrallaan. Ryhmäinterventioiden sisältöteemat oli suunniteltu etenemään prosessina, muodostaen eheän kokonaisuuden. Teemat sisältyivät oppilaiden terveystiedon opetukseen.

Ennen ensimmäistä ryhmäinterventiota kävin tutustumassa luokkaan kerran. Tuolloin lähinnä esittelin itseni ja kerroin pääpiirteet opinnäytetyöprosessista, periaatteet ja aikataulun. Lisäksi painotin sitä, että oppilaiden näkökulmasta vieraillevaa aikuista ja tutkimuslupien allekirjoitusta lukuun ottamatta kyseessä on käytännössä tavallinen koulupäivä. Siihen vain sisältyy tavallista enemmän terveystiedon opetusta suhteellisen nopeassa tahdissa. Kerroin oman taustani kouluissa tehtävän ehkäisevän päihdetyön tekijänä ja esittelin taustaorganisaationi Elämäni Sankari yhdistyksen. Lisäksi kuvasin pääpiirteet toiminnallisista menetelmistä, joita prosessissa tultaisiin käyttämään.

6.2 Ryhmätyöt päihdekorttien avulla

Ensimmäinen ryhmäinterventio oli jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osio, noin 30 minuuttia, käytettiin tutkimusprosessin esittelyyn, lupien allekirjoittamiseen sekä oppilaiden odotusten kartoitukseen. Noin 75 minuuttia oli varattu varsinaiselle ehkäisevälle päihdetyölle. Alkukartoituksessa oppilaita pyydettiin nimeämään teemoja ja aiheita, joita he haluavat ja joita eivät missään tapauksessa halua käsiteltävän oppituntien aikana. Kuitenkin painottaen, että nämä ovat

toiveita, joita kaikkia, varsinkaan keskenään ristiriidassa olevia ei pystytä toteuttamaan. Oppilaita pyydettiin myös muistelemaan esimerkkejä aiemmin kokemastaan päihdevalistuksesta, joka on toiminut hyvin tai joka on toiminut huonosti. Koska paikalla oli vain 8 oppilasta, suoritettiin kartoitus siten, että oppilaat sanoivat ääneen ajatuksiaan, ja kirjasin kommentit taululle karkeaan miellekarttaan. Ristiriitaiset ajatukset siirrettiin yhteisen keskustelun perusteella joko toivottaviin tai ei-toivottaviin, tai mikäli ryhmänä ei päästy yhteisymmärrykseen, jätettiin kommentti pois lopullisesta kartasta. Lisäksi oppilasryhmän suostumuksella yhdistettiin muutamia samankaltaisuuksia.

Hieman yllättävästi ryhmällä oli enemmän ajatuksia aiheista, joita he halusivat käsitellä, vaikka etenkin tunnin alussa ilmeni, että monen oppilaan mielestä päihdeasioita käsitellään nuorten elämässä liikaakin. Yhteisesti sovittuja toivottuja teemoja olivat *alkoholi*, *kannabis* ja *riippuvuudet*. Lisäksi toivottiin *tekemistä*, tätä perusteltiin siten, että käsiteltiin sitten mitä aihetta tahansa, oppilaat mieluummin tekevät itse, kuin istuvat ja kuuntelevat. Ei-toivottujen listalle päätyi ainoastaan *turha lätinä* ja *pyhimyksen leikkiminen*, eli oppilaat toivoivat rehellistä ja aitoa keskustelua aiheesta. Ainoa oppilaiden keksimä esimerkki aiemmin kokemastaan päihdevalistuksesta oli *känniläsit*, jollaisia kaikki oppilaat olivat kokeilleet. Tätä menetelmää oppilaat pitivät toiminnallisuudesta huolimatta huonona alkoholivalistuksena, sillä heidän kokemuksensa menetelmästä oli ollut pikemminkin huvittava kuin opettava.

Ehkäisevän päihdetyön menetelmänä olivat **päihdekortit** (Kuva 1). Päihdekortit on Elämäni Sankari ry:n käyttöön kehittämäni toiminnallinen ryhmätyö, jossa ryhmän tehtävänä on keskustellen järjestää eri päihteisiin liittyvät tietoisuuskortit oikeiden otsikoiden alle. Toiminnon tarkoituksena on paitsi lisätä ja jäsentää oppilaiden tietämystä, myös aikaan saada perusteltua argumentointia nuorten välillä, jolloin vertaisvalistus, eli nuorelta toiselle kohdistuva valistus toteutuu. Menetelmässä oppilaat jaetaan kahteen, tässä tapauksessa neljän hengen ryhmään, ja molemmille ryhmille annetaan pakka päihdekortteja. Korteissa on tietoisuuksia, jotka liittyvät esimerkiksi päihteiden fyysisiin ja psyykkisiin haittavaikutuksiin, käytön yleisyyteen, lakiin tai käytön sosiaalisiin vaikutuksiin. Oppilaat keskustelivat korttien faktoista, ja järjestävät ne annettujen otsikkokorttien mukaan vii-

teen ryhmään; tupakka, alkoholi, kannabis, sekakäyttö ja muuntohuumeet. Ohjaaja osallistuu ryhmien työskentelyyn sekä seuraamalla, että kannustamalla keskusteluun ja argumentointiin, sen sijaan että annettaisiin mielipidejohtajien sanella vastaukset perustelematta. Toiminto suoritetaan ryhmien välisenä leikimielisenä kilpailuna, joka ylläpitää motivaatiota tehtävän suorittamiseen. Lopuksi käydään läpi kaikki aihealueet yhdessä ohjaajan johdolla.

Ensimmäisen ryhmäintervention aikana oppilaiden keskittyminen aiheeseen ja työskentelyyn oli alusta loppuun erittäin hyvää. Kaikki nuoret jaksoivat kuunnella, silloin kun se oli tarpeellista, ja kaikki osallistuivat keskusteluun sekä alkukartoituksessa että ryhmätöissä. Toisaalta keskustelun johto oli kummassakin tilanteessa tiettyjen oppilaiden käsissä; osa oppilaista halusi olla äänessä lähes koko ajan, osalta vastauksia ja kommentteja sai vain erikseen pyytämällä. Opetushenkilökunnan mukaan oppilailla ei ole valmiiksi kulttuuria yhdessä tekemiseen, koska oppilaat suorittavat eri vaiheita opinnoissaan. Yhteistyössä onnistuttiin kuitenkin todella hyvin, etenkin tämä näkökulma huomioon ottaen. Tästä luokan henkilökunta antoi myös positiivista palautetta. Ryhmäintervention lopussa oppilaat kertoivat kysyttäessä saaneensa uutta tietoa, vaikka heidän mukaansa päihdeteemoja onkin käsitelty paljon.



KUVA 1. Nuoria suorittamassa korttitehtävää. Elämäni Sankari ry:n arkisto.

6.3 Lyhytelokuva keskustelun rakentajana

Toisella kerralla läsnä oli 10 oppilasta, osalle oppilaista oli siis ryhmäinterventio alussa selitettävä tutkimusprosessi ja saatava osallistumisluvat. Tämä sujui ongelmitta, sillä oppilaat saapuivat luokkaan liukuvasti ruokailusta. Päihdevalistuksen menetelmänä oli **Kiusaus-lyhytelokuva**. Elokuva on ehkäisevän päihdetyön materiaali, joka on tarkoitettu nuorten kanssa käytävien keskustelujen tueksi. Elokuvan on toteuttanut Kino Production -elokuvayhtiö Elämäni Sankari ry:n tilauksesta. Elokuvan perusteella käytävän keskustelun pohjana toimii Elämäni Sankari ry:n ja Suomen Mielenterveysseuran kokoama tukimateriaali. (Saarinen 2014, 13–14.) Elokuvan käytön tarkoituksena on madaltaa kynnystä keskustella vaikeista asioista, kun keskusteluissa voidaan puhua elokuvan hahmojen toimista ja valinnoista omien sijaan.

Oppitunnin aluksi kerroin elokuvasta ja sen jälkeen käytävästä keskustelusta lyhyesti. Tämän jälkeen elokuva katsottiin. Elokuvan jälkeen käytiin johdetusti keskustelua siten, että teemoiteltujen apukysymysten perusteella oppilaat keskustelivat ensin pareittain tai pienryhmissä aiheesta, ja sen jälkeen ajatukset vedettiin yhteen. Käsitellyt teemat oli jaettu seuraavasti: orientaatio, päihteiden käytön muodot ja taustat, kiusaaminen ja henkinen pahoinvointi, sekä puuttuminen, auttaminen ja tukeminen.

Tällä kertaa käytävä keskustelu jäi helposti paikoilleen, sillä elokuvan teemat herättivät nuorissa hyvin erilaisia ajatuksia. Muutamien oppilaiden erimielisyyksistä aiheutui helposti jankkaamista, eikä perusteltua keskustelua ristiriitatilanteista juuri saatu aikaiseksi. Tällaiset tilanteet horjuttivat myös muuten hyvää keskittymistä ja osallistumista koko ryhmältä. Tämäkin menetelmä on interaktiivinen ja mielipiteet salliva, mutta fyysinen toiminta puuttuu. Intervention loppupuolella koko ryhmän jaksaminen romahtikin lähes täysin. Oppilaat alkoivat hermostua ja väsyä sekä aiheeseen että muutaman oppilaan puheenvuorojen runsauteen. Tilanne purettiin toteuttamalla oppitunnin päätteeksi täysin toisenlainen harjoite, jossa täytetään yhden viikon mittaiseen lukujärjestykseen alkoholin käytöstä ja sen jälkeisvaikutuksista alkaen kaikenlaiset viikon aikana tehtävät toimet (koulu, lepo, harrastukset, ystävät, parisuhteet jne.). Harjoite poh-

jautuu motivoivaan haastattelun, jonka tarkoituksena on saada kohdehenkilö kiinnittämään huomiota niihin asioihin, joiden vuoksi hän itse on valmis muuttamaan omaa toimintaansa (Miller & Rollnick 2012, 4). Harjoite osoittaa, kuinka helposti eri elämänalueiden keskinäinen tasapaino järkkyy, jos esimerkiksi alkoholin humalakäyttö näyttelee nuoren elämässä merkittävää osaa. Toisaalta harjoitteen avulla voidaan osoittaa, kuinka helppoa tasapainon löytäminen lopujen lopuksi on, mikäli on itse tehnyt itselleen selväksi, millaisia asioita elämässään arvostaa ja vaalii eniten. Tämän harjoitteen avulla ryhmäintervention yhteenveto onnistui suhteellisen hyvin, eikä jättänyt kaoottista tunnelmaa, jonka oppilaiden väsyminen elokuvasta keskusteluun aiheutti.

6.4 Vastaaminen kaukosäätimillä

Kolmannella kerralla paikalla oli 9 oppilasta ja päihdevalistuksen menetelmänä **interaktiivinen äänestyslaitteisto**. Menetelmässä hyödynnetään äänestysjärjestelmää, jossa jokaisella oppilaalla on käytössään henkilökohtainen kaukosäädin. Tämän avulla oppilaat vastaavat anonyymisti ohjaajan esittämiin, valkokankaalle heijastettuihin kysymyksiin. Ryhmän vastausjakauma prosentteina näytetään oppilaille ja tuloksesta keskustellaan. Menetelmän avulla kerätään osallistuneilta oppilailta myös välitön kokemukseen perustuva palaute kysymyksen ”Saitko tässä tilaisuudessa uutta tietoa?” muodossa.

Esityksen aikana esitetyt kysymykset perustuivat AUDIT (Liite 2) ja ADSUME (Liite 3) päihdemittaristoihin, ja niiden purkukeskustelut motivoivan haastattelun käytäntöihin. Motivoivassa haastattelussa asiakas tekee todellisen työn ajatusten ja toiminnan muuttamiseksi, mutta työntekijä mahdollistaa muutoksen toteutumista. Intervention aikana pyrittiin vahvistamaan muutoshalukkuutta tunnistamalla nuorten vahvuuksia, pyytämällä esimerkkejä, vastaamalla, kysymällä ja harkiten kyseenalaistamalla, sekä pohtimalla nuorten arvoja, tavoitteita ja tulevaisuutta. Nuoret haastettiin interaktiivisten kysymysten avulla kertomaan ajatuksistaan ja käyttäytymisestään. Työntekijä vahvisti kuulluksi tulemisen tunnetta varmistelemalla ja toistelemalla sekä tekemällä yhteenvetoja ja tiivistyksiä. Tällä tavoin myös vältetään virheellisiltä tulkinnoilta. Valmiiden ratkaisumallien

sijaan pyrittiin löytämään nuoren omat, realistiset vahvuudet. (Rollnick ym. 2008, 33–110.)

AUDIT ja ADSUME ovat päihteiden käytön riskejä mittaavia, henkilökohtaiseen itsearviointiin ja terveydenhuollon yhteyteen tarkoitettuja lomakekyselyjä. AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) on maailman terveysjärjestö WHO:n kehittämä testi, jossa tarkastellaan käytön runsautta ja tiheyttä, sekä käytön mahdollisesti aiheuttamia haittoja (Babor, Higgins-Biddle, Saunders & Monteiro 2001, 4). ADSUME (Adolescents' Substance Use Measurement) on edellisen kaltainen, nimenomaan nuorten kanssa käytävän terveyskeskustelun yhteydessä päihteiden käytön arviointiin tarkoitettu työväline (Pirskanen 2011, 169).

Motivoivan haastattelun menetelmiä hyväksi käyttäen tähdättiin sisäisen motivaation löytymiseen ja esille tuomiseen. Tavoitteena oli vahvistaa sisäistä motivaatiota haitallisen toiminnan muuttamiseen. Oppilailta tulisi siis löytyä valmius, halu ja kyky muutokseen, sekä taitoja ja voimavaroja. Interventioilla näitä pyrittiin herättelemään, jotta oppilaat pitäisivät muutosta tärkeänä. Motivoituneellakaan nuorella ei kuitenkaan välttämättä ole keinoja muutokseen, eikä tämän opinnäytetyöprosessin aikana ollut mahdollisuuksia, tai tarkoitustakaan, pyrkiä tarjoamaan välineitä ja tukea, joka mahdollistaa muutosta. Motivoivan haastattelun tarkoitus onkin herättää, kasvattaa ja vahvistaa motivaatiota. (Rollnick, Miller & Butler 2008, 23–30.)

Kysymyksiin vastaaminen kaukosäätimellä keskustelun lomassa piti ryhmän mielenkiinnon hyvin yllä koko oppitunnin ajan. Vastausten jakauma antoi kuitenkin ymmärtää, että suurimmalla osalla tällä kerralla läsnä olleista oppilaista päihteiden käyttöä esiintyy vain vähän tai ei lainkaan. Näin pienen vastaajaryhmän kyseessä ollessa vastaamisen anonyymiteetti kuitenkin vaarantuu, ja sitä kautta vastauksiin ei voi täydellisesti luottaa. Käytävä keskustelu ja nuorten mielipiteet kuitenkin tukivat vastausjakauman todenmukaisuutta. Muutokseen motiivointi olisi tietysti ollut helpompaa ryhmässä, jossa nuorilla esiintyy runsaasti haitallisesti vaikuttavaa käyttäytymistä, tässä tapauksessa alkoholin käyttöä. Oppilaat olivat kuitenkin alaikäisiä, joten vähäistäkin alkoholin käyttöä tai tupakointia voidaan pitää haitallisena toimintana, ja tällä oppitunnilla korostettiin

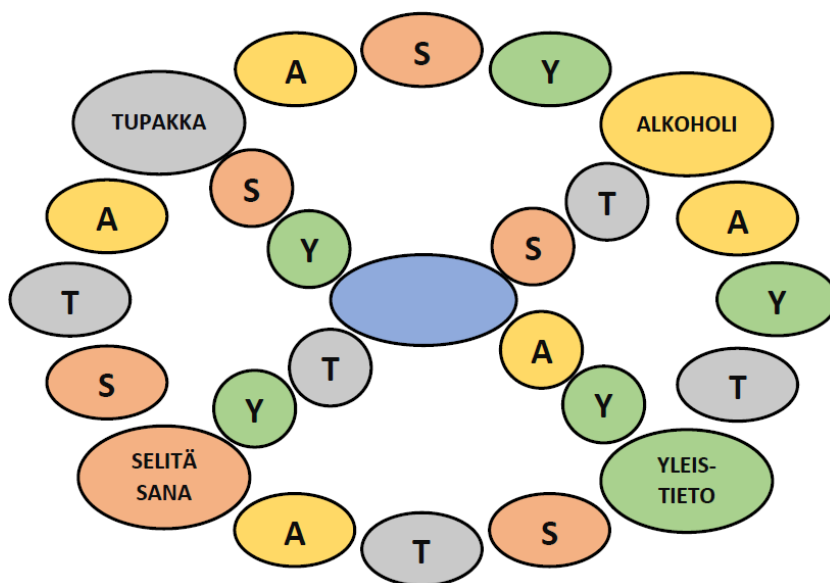
raittiutta. Muutokseen motivointiin perustuva toimintamalli kuitenkin valitettavasti jättää päihteitä käyttämättömät oppilaat ikävällä tavalla keskustelun ulkopuolelle.

6.5 Päihdelautapeli

Neljännellä kerralla läsnä oli 11 oppilasta, ja menetelmänä **Päihdelautapeli**. Käytetty peli on spesifisti tälle ryhmälle muokkaamani muunnelma alun perin partiolaisten kehittämästä Olopoli-pelistä. Sen ensimmäinen versio on kehitelty Suomen Partiolaiset ry:n Tarus -suurleirille kesällä 2004. Alkuperäisen pelin tarkoituksena on haastaa osallistujat keskusteluun mm. ihmissuhteista, omasta hyvinvoinnista, seksuaalisuudesta ja päihteistä. Se sisältää toiminnallisia ja taidollisia harjoitteita, tietokysymyksiä sekä mielipideväittämiä. Peliä pelataan pelinohjaajan tai ohjaajaparin johdolla ja sitä voidaan käyttää sujuvasti myös vertaisvalistuksen menetelmillä. Koska peliohjaajana määrittelee mitä osa-alueita pelin aikana käsitellään, on pelin sisältöä helppo rajata päihdeteemaan ja kehittää vaikkapa yhdessä oppilaiden kanssa. (Kylmänen 2013, 33.)

Oppitunnilla käytetyssä muunnelmassa keskityttiin vain tiedollisiin valmiuksiin, sillä toimintatehtäviin ei ollut riittävästi tilaa. Lisäksi tietoteemat olivat tärkeitä prosessin vaiheen kannalta, sekä täydentääkseen tehtäväänsä palvella myös terveystiedon opetuksena. Pelissä oppilaat työskentelevät ryhmänä, jotka nopeaa heittämällä liikkuvat vuorollaan pelilaudalla (Kuva 2). Joukkueelle esitetään kysymys sen mukaan, mihin peliruutuun he pysähtyvät. Peliruutujen kategoriat ovat *Tupakka*, *Alkoholi*, *Yleistieto* ja *Selitä sana*. Kaksi ensimmäistä kategoriata sisältävät triviaikysymyksiä liittyen näihin nuortenkin keskuudessa esiintyviin päihteisiin. Yleistieto, sisällöltään siis päihdetietous, sisältää kysymyksiä esimerkiksi päihteiden kansanterveydellisiin ja -taloudellisiin seikkoihin, tai vaikkapa kaikille päihteille yhteisiin haittoihin liittyen. Selitä sana -kategoriassa ryhmän tehtävänä on selittää päihdesanastoa, esimerkkeinä sanat humalahakuisuus, passiivinen tupakointi jne.

Kysymyksen kuultuaan vastausvuorossa olevalla ryhmällä on hetki aikaa pohtia vastausta yhdessä. Myös ei vastausvuorossa olevia ryhmiä kehoitetaan miettimään oikeaa vastausta. Vastausvuorossa oleva ryhmä vastaa, jonka jälkeen muut ryhmät sekä pelinohjaaja voivat täydentää vastausta. Mikäli pelinohjaaja katsoo vastausvuorossa olevan ryhmän vastauksen oikeaksi, saa ryhmä kategoriasta merkin, jolloin tämä kategoria on suoritettu. Kun ryhmä on saanut suorismerkin kaikista kategorioista, on kuljettava vielä takaisin keskiruutuun ja vastattava oikein kysymykseen kategoriasta, jonka muut ryhmät valitsevat. Kaikilla vuoroilla ryhmät eivät osu ruutuihin, joiden suorismerkit puuttuvat, joten jokainen ryhmä vastaa todennäköisesti useita kertoja jokaiseen kategoriaan. Pistelaskun voi aikataulun puitteissa tehdä muillakin tavoin, esimerkiksi siten, että jokaisesta kategoriasta on kerättävä kolme tai viisi suorismerkkiä. Tällä ryhmäinterventiokerralla päädyttiin yksinkertaiseen pistelaskuun, sillä ryhmien muodostamiseen haluttiin käyttää aikaa ryhmäyttävien harjoitusten muodossa. Tällä tavoin ryhmien sisäinen yhteistyö lähti käyntiin onnistuneesti.



KUVA 2. Pelilauta

Päihdelautapeli oli riittävän toiminnallinen ylläpitämään oppilaiden mielenkiinnon aiheeseen vielä viimeiselläkin oppitunnilla. Syventymisen aiheeseen tosin katkaisi kahden oppilaan välille syntynyt, molemmin puoleisesta hännämisestä alkunsa saanut lähes fyysiseksi kehittyvä riita. Pelaaminen jouduttiin hetkeksi keskeyttämään, ja toinen riidan osapuolista poistui tilanteesta erään luokan

henkilöstöön kuuluvan aikuisen kanssa. Tilannetta jouduttiin hetken aikaa keskustellen purkamaan ryhmän kanssa, ja pelaamisen jatkaminen vaati uuden orientoitumisen aiheeseen. Toisaalta tästä välikohtauksesta eteenpäin ryhmän keskittyminen jopa parani, luonnollisesti positiivisen yhdessä tekemisen kustannuksella. Oppituntia oli kuitenkin jäljellä vielä riittävän pitkään, jotta työskentely saatiin jatkumaan normaalisti ja aikaa menetelmän läpi viemiseen oli keskeytyksestä huolimatta riittävästi. Kesken poistunut oppilas ei kuitenkaan valitettavasti palannut oppitunnille, mutta prosessin alusta saakkahan olikin ollut luvalista missä vaiheessa tahansa keskeyttää oma osallistuminen, mikäli esimerkiksi teemat koskettavat liian läheltä. Tästä syystä myös luokan opetushenkilöstö oli valmistautunut keskusteluttamaan mahdollisesti pois jäävää oppilasta.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tämän opinnäytetyön analyyseissä tulkinnat riippuvat pitkälti tutkijasta, joten on tärkeää pohtia päätelmien luotettavuutta. Tutkimusaineiston luotettavuuteen vaikuttaa merkittävästi tarkastelunäkökulma, eikä puhtaasti laadullinen tutkimus voi olla tilastollisesti merkittävä. Tämän kaltaisen produktion perusteella saadut tulokset eivät kerro kokonaiskuvaa tarkasteltavasta ilmiöstä. (Silverman 2005, 7.) Tutkimuksen tarkoitus oli kuitenkin selvittää ehkäisevän päihdetyön menetelmien soveltuvuutta juuri tälle spesifille ryhmälle. Tästä näkökulmasta tutkimus antaa täysin luotettavat tulokset, sillä aineisto on kerätty suoraan osallistuvilta nuorilta. Toisaalta tutkimustulokset kertovat vain pienen ydinryhmän käyttäytymisestä ja näkemyksistä. Aineistonkeruuprosessissa minun oli erittäin tarkasti pohdittava oman läsnäoloni vaikutuksia aineiston luotettavuuteen. Etenkin, kun tutkimusluvan saannin viivästymisestä johtuen aineiston keruun mahdollistavat ryhmäinterventiot toteutettiin huomattavasti suunniteltua lyhemmän aikavälin puitteissa. Läsnäolostani luokassa ei ehtinyt suunnitellulla tavalla muodostua totuttua arjen rutiinia, vaan läsnäoloni aiheutti todennäköisesti joka kerta jonkinlaisen jännitteen ryhmässä.

Ihmisiä havainnoidessa tulee aina huomioida, että tutkimusta ei tehdä salaa eikä vastoin osallistujien tahtoa. Osallistujia ei myöskään saa millään tavoin vahingoittaa, ja pieniä ryhmiä tutkittaessa tämä on ennen kaikkea tietosuojakysymys. Osallistuvan havainnoinnin menetelmää käytettäessä osallistujilta saadut luvat voivat olla hankalia. Monet merkittävät havainnoimalla kerätyt tiedot saataan hankkia selkeiden haastattelutilanteiden ulkopuolella. Tämä tulisi pystyä selittämään osallistujille riittävän selkeällä tavalla, kuitenkin luonnollisuus tilanteissa säilyttäen. Tutkijalta vaaditaan tarkkaavaisuutta, jottei vahingossakaan levitä tietoja henkilöltä toiselle. Osallistujille on luvattu luottamuksellisuus, ja tämän lupauksen rikkonut tutkija todennäköisesti suljetaan yhteisön ulkopuolelle, jolloin luotettavan aineiston hankkiminen muuttuu mahdottomaksi. Merkittävä eettinen vastuu tutkijalla on myös siinä, ettei toiminnallaan tai raportoinnillaan

vaikeuta erityistä tukea tarvitsevien nuorten valmiiksi haavoittuvaa asemaa. (Holmila 2005, 21–27.)

Laadullista aineistoa analysoidessa tutkijan on luotettava omiin tuntemuksiinsa ja näkemyksiinsä tärkeänä pitämistään asioista. Tällöin tutkija vie analyysiä eteenpäin omasta subjektiivisesta näkökulmastaan ja vaikuttaa sitä kautta tutkimuksen tuloksiin. Tämä on kuitenkin laadullisen analyysin kannalta välttämättömyys, eikä se vaikuta tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa on vain pidettävä mielessä tutkijan subjektiivisuus ja aineiston rajallinen määrä. (Grönfors 2011, 85–87.) Tutkimusaineisto on kerätty kaikkien tutkimukseen osallistuneiden nuorten kirjallisella luvalla (Liite 1). Lupalomakkeen sisältö on selitetty osallistujille myös suullisesti. Kaikki tunnistettavuuteen liittyvät seikat on häivytetty raportissa. Havainnointipäiväkirjat ja sessioissa syntyneet tuotokset on hävitetty.

7.2 Toiminnan arviointia

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin toiminnallisuuteen ja osallisuuteen nojaavia toimintatapoja Lännen paja -erityisluokan oppilaiden toiveet ja tarpeet huomioiden (Taulukko 1). Alkukartoituksena kerättiin ryhmähaastattelun keinoin tietoa siitä, minkälaiset menetelmät oppilaiden mukaan sopivat kyseisen ryhmän valmiuksiin käsitellä päihde- ja hyvinvointiteemoja koulussa. Vaikka oppituntien sisältöjä suunniteltiin yhdessä oppilaiden kanssa, oli oppilaiden panos menetelmiin vähäinen. Oppilasryhmästä nousi lähinnä ajatuksia aiheista, joita he halusivat käsitellä. Käytännön työssä sovellettiinkin erilaisia jo olemassa olevia toiminnallisia menetelmiä tai niiden yhdistelmiä ja muunnoksia. Kaikki käytetyt menetelmät olivat Elämäni Sankari ry:n kehittämiä ja toiminnassaan laajalti käyttämiä, ja olen osallistunut kehittämistyöhön alkuperäisiä menetelmiä ja sisältöjä suunniteltaessa. Poikkeuksena partiolaisten menetelmään pohjautuva päihdelautapeli, jota Elämäni Sankari ry toiminnassaan soveltaen toki myös käyttää. Muokkasin käyttämäni menetelmät kuitenkin mahdollisimman hyvin tälle kohderyhmälle sopiviksi, eikä niitä päihdekorttitehtävää lukuun ottamatta ole täysin sellaisenaan toteutettu aiemmin muissa kohderyhmissä. Kokonaisu-

nessa yhdistyi siis vanhoja hyväksi havaittuja toimintatapoja varta vasten tätä kohderyhmää varten kehitettyihin uusiin malleihin.

TAULUKKO 1. Tavoitteet ja niiden toteutuminen

<i>Tavoite</i>	<i>Näytöt tavoitteen toteutumisesta</i>
Luoda toimintakulttuuriin integroitu, toimivaksi koettu ehkäisevän päihdetyön ja hyvinvoinnin edistämisen toimintamalli	Prosessi linkittyi suoraan terveystiedon opetukseen, ja kaikki menetelmät ovat jatkossa täysin luokan hyödynnettävissä, sekä mallinnettavissa käytettäväksi toisaalla
Lisätä oppilaiden ja opetushenkilökunnan tietoisuutta päihde- ja mielen-terveysasioissa	Interaktiivista äänestysjärjestelmää käytettäessä kuusi oppilasta kahdeksasta ilmoitti saaneensa oppitunnilla uutta tietoa
Ehkäistä ja vähentää nuorten haitallista päihteiden käyttöä	Ei näyttöä toteutumisesta tai toteutumattomuudesta
Lisätä kiinnostuneisuutta harrastuksiin	Ei näyttöä toteutumisesta tai toteutumattomuudesta
Lisätä valmiuksia huolen puheeksiotossa	Ei suoraa näyttöä toteutumisesta tai toteutumattomuudesta, listattu näkyville tahoja
Edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia	Ei näyttöä toteutumisesta tai toteutumattomuudesta

Minut vastaanotettiin luokassa alusta asti hyvin; vierailevien opettajien ja ylipäättään uusien ihmisten kanssa toimiminen ei vaikuttanut olevan oppilaille vierasta. Ryhmäinterventtioiden aikana ilmeni kuitenkin kaksi yllättävää seikkaa: oppilasryhmän erittäin laaja heterogeenisyys etenkin päihteiden käytön näkökulmasta, sekä ryhmädynamiikka, tai oikeammin sen puuttuminen. Aiempaan kokemukseeni erityiskouluista ja -luokista sekä luokan sosiaaliohjaajan kanssa käytyihin keskusteluihin peilaten odotusarvonani oli päihde- ja käytöshäiriöistä kärsivä tarkkailuluokka-tyyppinen ryhmä. Oppilaita oli kuitenkin pienluokan koko huomioiden lähes kaikista mahdollisista päihdemittariston lokeroista. Päihderiippuvaisista aktiivikäyttäjistä niihin, joiden elämässä päihteet eivät ole millään tavalla ajankohtaisia tai edes kiinnostavia. Tällainen aiheuttaa segmentoinnin ongelman, kun yksilötason ja ryhmätason edut eivät kohtaa. Ehkäisevä päihdetyö ja päihdetietous on tarkoitettu kaikille taustoista riippumatta, mutta nuorten val-

miudet ja tarpeet keskustella ovat moninaiset. Tästä seuraa väistämättä ammatillinen ristiriita; kenen ehdoilla oppitunnilla edetään? Läsnä saattoi olla yksi tai kaksi oppilasta, jotka ovat erittäin kiinnostuneita aiheesta, sekä aktiivisia keskustelemaan ja kyselemään. Tällaiseen on helppo ja palkitsevaakin lähteä mukaan, edetä äänekkään vähemmistön ehdoilla. Keskustelu ajautuu luontevaksi ja rakentavaksi, ja aiheesta kiinnostuneet saavat todennäköisesti runsaasti tietoa, jolla saattaa hyvinkin olla vaikutusta kyseisten yksilöiden terveys- ja hyvinvointikäyttäytymiseen. Keskustelun teemat karkaavat kuitenkin helposti spesifiin substanssiosaamiseen, jolle valtaosalla ryhmästä ei ole tilausta eikä tarvetta.

Ryhmään kohdistuvan intervention tarkoituksena olisikin huomioida kohdeyleisö ryhmänä ja ehtiä aikarajoitusten puitteissa käsittelemään ikätason mukainen suunniteltu sisältö siten, että ihannetilanteessa koko ryhmä hyötyy käsitellyistä teemoista. Käytännössä joutuu jonkin verran vastustamaan intuitiota pyrkiä vaikuttamaan nuoreen tai nuoriin, jotka käsillä olevassa tilanteessa olisivat arvion mukaan juuri ne, jotka keskustelusta hyötyisivät eniten. Ratkaisuna pyrin huomioimaan kaikkien näkemykset ja kysymykset oppitunnin aikana, mutta rajaamaan spesifeihin kysymyksiin käytetyn ajan. Oppituntien loppuun oli lisäksi varattu aikaa, jolloin yksittäiset oppilaat saattoivat jäädä käymään henkilökohtaisempaa keskustelua. Jälkikäteen ajatellen segmentoinnin ongelma olisi pitänyt tiedostaa aiemmin ja huomioida paremmin sisältöjen suunnittelussa. Olisi ollut koko ryhmän kannalta hedelmällisempää muuttaa sisältöteemoja reilusti enemmän muihin hyvinvoinnin edistämisen teemoihin, jättäen päihteet enemmän sivujuonteeksi kokonaiskeskustelussa.

Luokan oppilaat suorittavat peruskoulua kukin omassa tahdissaan, ja ryhmältä puuttuukin kulttuuri yhdessä toimimiseen. Tämä oli yllätys, ja prosessin aikana tuli kohdentaa resursseja ryhmäyttäviin metodeihin suunniteltua enemmän. Pääsääntöisesti ryhmäytymistä toteutuikin vierailuiden aikana, ja opetushenkilökunta antoi tästä positiivista palautetta. Ryhmäyttäviä toimia, kuten prosessia muutenkin, häiritsi kuitenkin hiukan läsnä olevien oppilaiden vaihtuvuus. Jokainen ryhmäinterventio oli aloitettava käymällä läpi tutkimuksen periaatteet ja vastaanotettava suostumus niiltä, jotka olivat paikalla ensimmäistä kertaa. Tämä luonnollisesti aiheutti turhautumissa niissä oppilaissa, jotka olivat paikalla joka

kerta. Lisäksi tällainen vaihtuvuus tietysti sotii prosessimaisen työskentelyn periaatteita vastaan.

Ryhmäyttämiseen keskittyminen tuntui myös ajankohdallisesti hölmöltä. Ryhmäinterventiot toteutettiin viikon välein, ja viimeisin tapaaminen oli samalla viikolla lukuvuoden päättymisen kanssa, vain muutamaa päivää ennen kesälomaa. Parhaimmillaan tällainen prosessimainen, ryhmäyttävä terveyskasvatus toimisi siten, että tapaamisten välillä olisi useampi viikko ja ne käynnistyisivät lukuvuoden alussa. Ryhmäyttävään toiminnallisuuteen keskityttäisiin ensimmäisten tapaamisten aikana, ja tietotaidon selkeämpään vahvistamiseen siirryttäisiin vaiheittain prosessin edetessä. Tällöin oppilaat eivät kyllästyisi teemoihin niin nopeasti, ja ryhmäyttävillä toiminnoilla olisi kaikkea opetusta palveleva tarkoitus.

Tämän opinnäytetyön aikana toteutetun prosessin aikataulutus toteutui käytännön realiteettien perusteella. Opiskeluaikatauluni määritteli sen, että aineiston keruu, eli käytännön työ oppilaiden kanssa, oli toteutettava kevätlukukaudella 2016. Lähtökohtaisesti tämä ei aiheuttanut ongelmaa toiminnan suunnittelulle, vaikka ryhmäytymistä tukevia toimintoja oli alun perinkin tarkoitus toteuttaa oppilaiden kanssa. Yllätyksenä tuli lähinnä ryhmäytymisen tarpeen syvyys. Käytännön toimintojen aloittaminen kuitenkin viivästyi huomattavasti, sillä opinnäytetyötä varten tarvittujen tutkimuslupien saaminen Vantaan kaupungin sivistystoimelta oli odotettua hitaampaa. Kaupungin sosiaalitoimi sen sijaan myönsi luvan odotetusti jo joulukuussa 2015. Suunnitelmissani oli viiden ryhmäintervention toteuttaminen noin kolmen viikon välein helmikuun alusta huhtikuun loppuun. Sivistystoimen ensimmäisen vastauksen tutkimuslupapyyntöni sain kuitenkin vasta huhtikuun alussa, ja lopullinen lupa myönnettiin huhtikuun lopussa. Lukukauden vaihtumisen vuoksi oli selvää, että kaikki ryhmäinterventiot oli toteutettava joko keväällä, tai syksyllä. Minkäänlaista prosessimaisuutta ei onnistuta ylläpitämään, mikäli ne jaettaisiin kahdelle lukuvuodelle. Pajaluokan yhteistyökykyisen henkilökunnan aktiivisuudesta johtuen ryhmäinterventioiden kalenterointi keväälle onnistui, kun interventioiden välejä tiivistettiin ja yksi tapaaminen jätettiin pois.

7.3 Tiedon lisääminen

Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerien mukaan ihmisten käyttäytymiseen on vaikeaa vaikuttaa suoraan, mutta ihmisillä on oikeus ajantasaiseen ja oikeaan tietoon päihteistä (Stakes 2006b, 15). Kaikissa toiminnoissa tärkeää olikin tiedollisiin valmiuksiin ja asenteisiin vaikuttaminen, sekä päihdeilmiön ymmärryksen edistäminen. Vaikka toiminnot ja käytänteet eivät välttämättä muuta oppilaiden terveyskäyttäytymistä suoraan, ne todennäköisesti vaikuttavat tietoihin ja asenteisiin. Tietoa lisäämällä on mahdollista vaikuttaa arvoihin ja asenteisiin, ja siksi tiedon lisäämistä pidettiin merkittävänä indikaattorina toiminnoissa. Vaikka riittävät tiedot päihdehaitoista ovat välttämättömiä, ne eivät kuitenkaan yksinään riitä, vaan päihdekasvatuksen tulee olla vuorovaikutteista, pitkäjänteistä ja toistuvaa, sekä jo suunnitteluvaiheessa kohderyhmän toiveet huomioivaa (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2011, 38–39).

Oppilailta kysyttiin suullisesti jokaisen ryhmäintervention lopuksi, saivatko he oppitunnilla jotakin uutta tietoa. Jokaisella kerralla osa oppilaista vastasi saaneensa runsaasti uutta tietoa, ja osa kertoi kaiken olleen samaa, jo vuosia koulussa jankattua asiaa. Kuitenkin sillä kerralla, jolla kysymys esitettiin anonyymisti interaktiivista äänestyslaitteistoa hyödyntäen, kuusi oppilasta kahdeksasta ilmoitti saaneensa uutta tietoa. Tämä siitäkin huolimatta, että kyseisen intervention teemat liittyivät lähinnä henkilökohtaisiin vahvuuksiin ja muutokseen, selvästi muita oppitunteja vähemmän tiedon lisäämiseen. Anonymiteetti tämän kokoisessa ryhmässä on toki kyseenalainen käsite, eikä vastausjakaumaan voi missään tapauksessa sataprosenttisesti luottaa. On kuitenkin melko looginen johtopäätös olettaa, että oppilaat pitivät interventioita mielekkäinä, ja niiden aikana he kokivat omaksuneensa uutta tietoa. Ryhmädynamiikkaan liittyvä problematiikka saattaa kuitenkin vaikeuttaa tämän asian ääneen myöntämistä.

7.4 Motivaatio

Motivaation vaikutus käyttäytymiseen on kiistaton. Motivoituneisuus ilmenee haluna saada muutoksia aikaan omassa toiminnassa, motivoitunut asiakas pyy-

tää saada apua. Motivaatiota on kuitenkin sekä sisäistä että ulkoista. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan henkilön omaa halua, joka voimavarana aktivoi ja työntää kohti tavoitetta. Ulkoisella motivaatiolla sen sijaan tarkoitetaan esimerkiksi koulusta kantautuvaa painetta. Monenlaisten vaikeuksien kanssa kamppailevalta saattaa hyvinkin puuttua sisäinen motivaatio. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että sisäistä motivaatiota ei voitaisi löytää. (Ehrling 2014, 14.) Motivaation heräämistä on tietysti vaikeaa arvioida, mutta havainnoimalla oppilaiden reaktioita keskustelun aikana, oli selvästi nähtävissä havahtumisia. Etenkin keskustellessa päihteisiin kulutettavasta rahasta ja ajasta, sekä erityisesti toisten oppilaiden ilmaistessa olevansa huolissaan jonkun läheisen päihteiden käytöstä. Tämä linkittyy myös uuden tiedon vastaanottamiseen. Olemassa oleva tietämys vaikuttaa valintoihimme, vaikka emme aina valitsisikaan tietoon perustuvaa järkevintä vaihtoehtoa.

7.5 Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi

Opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden täyttymisen osalta realiteetti on se, että terveyseroja ei laajassa mielessä kavenneta yksittäisillä interventioilla, vaan muutokseen tarvitaan laajempia poliittisia päätöksiä, jotka jakavat ja kohdentavat resursseja. Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arvioinnin (IVA) menetelmillä voidaan kuitenkin olettaa toiminnasta aiheutuvien mekanismien johtavan muutokseen (Taulukko 2). Esimerkiksi voidaan olettaa, että oppilaiden mielekkääksi kokema toiminta hyvinvointiteemojen parissa saa aikaan *mekanismin*, jossa terveyskasvatus on luonteva osa koulunkäyntiä. Mekanismi saa oletettavasti aikaan *muutoksen*, jolloin oppilas alkaa pohtia omaa käyttäytymistään ja sen vaikutuksia omaan hyvinvointiin. Muutoksella tavoitellaan *vaikutusta*, eli sitä, että nuoren päihteiden käyttö vähenee tai loppuu. (Kauppinen, Tapani & Tähtinen Vilja 2003, 15–19.)

TAULUKKO 2. IVA-analyysi (Saarinen 2014, 10).

Menetelmä	Muutosmekanismi	Tavoiteltu muutos
Päihdekortit	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmä käy keskustelua perustellusti argumentoiden • Yhdessä toimiminen • Tieto aiheesta lisääntyy • Nuorelta toiselle tapahtuva vertaisvalistus 	<ul style="list-style-type: none"> • Päihteiden käyttö vähenee • Ryhmähenki paranee, ryhmäytyminen • Hyvinvointi lisääntyy
Lyhytelokuva	<ul style="list-style-type: none"> • Keskustelu liittyy elokuvan fiktiivisiin hahmoihin → huoli läheisestä sanoitetaan • Vaihtoehtoisten ratkaisumallien etsiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Päihteiden käyttö vähenee • Kynnys huolen puheeksi otolle madaltuu
Interaktiivinen äänestyslaitteisto + viikkokalenteri	<ul style="list-style-type: none"> • Käytön runsauden ja tiheyden esiintuominen → riskikartoitus • Riskien sanoittaminen • Käytön ajankäytöllisten vaikutusten konkreettinen kuvaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Huomio kiinnittyy omaan päihteiden käyttöön • Päihteiden käyttö vähenee
Päihdelautapeli	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmä käy keskustelua perustellusti argumentoiden • Yhdessä toimiminen • Tieto aiheesta lisääntyy • Nuorelta toiselle tapahtuva vertaisvalistus 	<ul style="list-style-type: none"> • Päihteiden käyttö vähenee • Ryhmähenki paranee, ryhmäytyminen • Hyvinvointi lisääntyy

Kaikesta huolimatta tämä kokonaisuus osoitti, minkälaisien menetelmien avulla tässä ryhmässä päihdekasvatus on tavoitteellista toteuttaa. Käytetyt menetelmät jäivät luokan henkilöstön käyttöön, ja muokkautuvat toivon mukaan pikkuhiljaa juuri tämän luokan tarpeisiin ja valmiuksiin sopiviksi. Jatkoa ja mallin levittämistä ajatellen tulisikin auki kirjoittaa tarkka prosessikuvaus, huomioiden prosessin aikana esiin nostetut kehitysideat. Tätä prosessia tulisi sitten testata muutamassa vastaavan kaltaisessa ympäristössä, jolloin kävisi ilmi kokonaisuuden yleistettävyyden mahdollisuudet. Lisäksi melko varmasti voidaan olettaa, että vaikka tämä pilotointi toteutui hyvin spesifissä erityisluokassa, ovat toiminnallisuus ja osallisuus metodeja, joiden käyttämisen hyödyntäminen on varmasti järkevää kaikessa nuorten parissa tehtävässä työssä.

LÄHTEET

- Aarnos, Eila 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) 2001. Ikku-noita tutkimusmetodeihin I. Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Anttila, Pirkko 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Metodix. Verkkojulkaisu: <https://metodix.wordpress.com/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/>
- Babor, Thomas; Higgins-Biddle, John; Saunders, John & Monteiro Maristela 2001. The Alcohol Use Disorders Identification Test. Guidelines for Use in Primary Care. World Health Organization. Department of Mental Health and Substance Dependence.
- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja 2002. Tästä on kyse. Tietoa päihteistä. Helsinki: YAD, Youth Against Drugs.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015. Ryhmäilmiö. Ryhmän ohjaajan käsikirja. Pori: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
- Ehrling, Leena 2014. Multidimensional family therapy. Uusi työtapu nuorten monimuotoisiin ongelmiin. Kokemuksia mdft:n mahdollisuuksista. Suomen Mielenterveysseuran Palaset kohdalleen -hankeen loppujulkaisu.
- Elämäni Sankari ry i.a. Keitä olemme. Viitattu 26.1.2016. <http://www.elamanisankari.fi/keita-olemme>
- Grönfors, Martti 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätöyömenetelmät. Hämeenlinna: SoFia
- Holmila, Marja 2005. Pienyhteisön tutkimisen eettiset ongelmat. Teoksessa Stakes 2005. Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Työpapereita 4/2005. Helsinki: Stakes.
- Inkinen, Maria; Partanen, Airi & Sutinen, Tiina 2000. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.
- Järvinen, Mirkka 2014. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito. Viitattu 14.9.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=FE23219E290B2C6305753B4094BFB461?id=nix02109>

- Kaleva, Satu & Valkonen, Jukka 2013. Mielenterveyden edistämisen dilemmat. Yhteiskuntapolitiikka 2013, 6. 675–680.
- Kauppinen, Tapani & Tähtinen, Vilja 2003. Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi – käsikirja. Helsinki: Stakes. Verkkojulkaisuna: <http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/77754/Aiheita8-2003.pdf?sequence=1>
- Koski, Leena 2011. Teksteistä teemoiksi – dialoginen tematisointi. Teoksessa Anu Puusa, Pauli Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Vantaa: Hansaprint.
- Kuula, Arja 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöytä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Kylmänen, Petri 2009. Kokonaisvaltaista tukea hyvinvointiin kouluyhteisössä – toiminnallisesti yhdessä oppilaat, opettajat, vanhemmat. Kouluterveyspäivät 2009. Tiivistelmät ja posterit. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lehtinen, Ville 2008. Building up good mental health. Guidelines based on existing knowledge. Monitoring positive mental health environments project. STAKES.
- Linnansaari, Heljä 2004. Toimintatutkimus – tutkimus muutoksen palveluksessa. Teoksessa Pertti Kansanen, Kari Uusikylä (toim.) Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Luopa, Pauliina; Kivimäki, Hanne; Matikka, Anni; Vilkki, Suvi; Jokela, Jukka; Laukkarinen, Essi & Paananen, Reija 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 - Kouluterveyskyselyn tulokset. Verkkojulkaisuna: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5>
- Maunu, Antti 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Helsinki: EHYT.
- Miller, William & Rollnick, Stephen 2012. Motivational interviewing, third edition - Helping people change. Guilford Press.
- Mustonen, Ulla; Huurre, Taina; Kiviruusu, Olli; Berg, Noora; Aro, Hillevi & Marttunen Mauri 2013. Elämänkulku, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

- Mämmilä-Satta, Seija 2015. Nuorten päihteiden käyttö ja siihen yhteydessä olevat sosiaalisen pääoman tekijät. Lapin yliopisto. Sosiaalityön koulutusohjelma. Pro gradu –työ.
- Norrena, Henrik 2016. Vuosikertomus 2015. Ehkäisevää päihdetyötä ja innostavaa terveyden sekä hyvinvoinnin edistämistä. Elämäni Sankari ry.
- Opintokeskus Sivis i.a. Ryhmätoiminta. Viitattu 4.10.2016. <http://kouluttaja.ok-opintokeskus.fi/ryhm%C3%A4toiminta>
- Perusopetuslaki 1998/628, 21.8.1998. Viitattu 11.11.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L4P16a>
- Pirskanen, Marjatta 2011. Nuorten päihdemittari, ADSUME. Teoksessa Mäki Päivi, Wikström Katja, Hakulinen-Viitanen Tuovi & Laatikainen Tiina (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. THL:n Opas 14/2011. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Puusa, Anu 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Anu Puusa, Pauli Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Vantaa: Hansaprint.
- Päihdetilastollinen vuosikirja 2015. Alkoholi ja huumeet. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Rollnick, Stephen; Miller, William & Butler, Christopher 2008. Motivational Interviewing in Health Care. New York: The Guilford Press.
- Räsänen, Pekka 2005. Havaintojen mittaus ja aineiston jäsentämisen metodologia. Teoksessa Pekka Räsänen, Anu-Hanna Anttila, Harri Melin (toim.) Tutkimus menetelmien pyörteissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saari, Jarno 2014. Terveenä työelämään – Ehkäisevän päihdetyön projekti ammatillisissa oppilaitoksissa 2010–2014 loppuraportti. Elämäni Sankari ry.
- Silverman, David 2005. Doing qualitative research. London: Sage Publications
- Soikkeli, Markku; Salasuo, Mikko; Puuronen, Anne & Piispa, Matti 2011. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalituksesta saa selvää? Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Soikkeli, Markku & Warsell, Leena (toim.) 2013. Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino.

- Stakes 2006a. Työpapereita 3/2006. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Työryhmämuistio 25.1.2005. Helsinki: Stakes
- Stakes 2006b. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Päihdetyöryhmä. Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Verkkojulkaisuna:
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75223/laatutahta_tavoittelemassa1.pdf?sequence=1
- Strand, Teija 2011. Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2011. Missä mennään, minne haluamme? Raportti 37/2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Valtion nuorisoasian neuvottelukunta 2013. Uutiset. Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty. Viitattu 30.9.2016.
<https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>
- Vantaan kaupunki. Erityisen tuen järjestäminen. Viitattu 10.11.2015.
http://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/perusopetus/tukea_oppimiseen_ja_koulunkayntiin/erityinen_tuki_pienryhmassa/paja_vuosiluokat_7-9

TUTKITTAVAN / OSALLISTUJAN SUOSTUMUS

Opinnäytetyö – ERITYISLUOKAN OPPILAIDEN OSALLISTAVA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN JA EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Minua on pyydetty osallistumaan yllämainittuun opinnäytetyöhön tiedonantajana ja olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä ja mahdollisuuden esittää siitä kysymyksiä joko suullisesti, puhelimitse tai sähköpostitse.

Ymmärrän, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista, ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä sekä perua suostumukseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti eikä henkilöllisyyteni tule ilmi tutkimustuloksia raportoitaessa.

Ymmärrän, että voin keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumiseni missä tahansa sen vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Voin myös peruuttaa tämän suostumuksen, jolloin minusta kerättyä tietoa ei enää käytetä. Ymmärrän kuitenkin, että jo tallennettuja tietoja ei voida poistaa tutkimuksesta vetäytymisen jälkeen, jos tiedot on jo ehditty analysoida.

_____.201__ _____ _____.201__

Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön:

Suostumuksen vastaanottaja:

Osallistujan allekirjoitus

Opinnäytetyöntekijän allekirjoitus

Nimenselvennys

Osallistujan syntymäaika

Osoite

Tämä suostumuslomake tuhoetaan silloin, kun opinnäytetyön aineistot tuhoetaan ja kun opinnäytetyö on hyväksytty ja julkaistu

AUDIT-10

Ympyröi se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi.

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- 0) en koskaan
- 1) noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2) 2–4 kertaa kuukaudessa
- 3) 2–3 kertaa viikossa
- 4) 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia (katso laatikko ohessa)?

- 0) 1–2 annosta
- 1) 3–4 annosta
- 2) 5–6 annosta
- 3) 7–9 annosta
- 4) 10 tai enemmän

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:
pullo (33cl) keskiolutta tai siideriä tai
lasi (12cl) mietoa viiniä tai
pieni lasi (8cl) väkevää viiniä tai
ravintola-annos (4cl) väkeviä

ESIMERKKEJÄ:

0,5 l tuoppi keskiolutta tai siideriä = 1,5 annosta
0,5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä = 2 annosta
0,75 l pullo mietoa (12%) viiniä = 6 annosta
0,5 l pullo väkeviä = 13 annosta

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- 0) en koskaan
- 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2) kerran kuukaudessa
- 3) kerran viikossa
- 4) päivittäin tai lähes päivittäin

4. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- 0) ei koskaan
- 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2) kerran kuukaudessa
- 3) kerran viikossa
- 4) päivittäin tai lähes päivittäin

5. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana et juomisen vuoksi saanut tehdyksi jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- 0) ei koskaan
- 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2) kerran kuukaudessa
- 3) kerran viikossa
- 4) päivittäin tai lähes päivittäin

6. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyypyjä?

- 0) en koskaan
- 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2) kerran kuukaudessa
- 3) kerran viikossa
- 4) päivittäin tai lähes päivittäin

7. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0) en koskaan
- 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2) kerran kuukaudessa
- 3) kerran viikossa
- 4) päivittäin tai lähes päivittäin

8. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- 0) ei koskaan
- 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2) kerran kuukaudessa
- 3) kerran viikossa
- 4) päivittäin tai lähes päivittäin

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- 0) ei
- 2) on, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana
- 4) kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana

10. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit juomistasi tai lopettaisit sen?

- 0) ei
- 2) on, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana
- 4) kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana

LIITE 3. Nuorten päihdemittari (ADSUME) -lomake

NUORTEN PÄIHDEMITTARI (ADSUME)

Nimi: _____

Syntymäaika _____

Tämän koulu- ja opiskeluterveydenhuollon kyselyn tavoitteena on arvioida mahdollista päihteiden käyttöäsi. Terveystietäjä keskustele luottamuksellisesti päihdemittarin tuloksesta kanssasi terveystarkastuksen yhteydessä.

Merkitse vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun päihteiden käyttöäsi viimeisen vuoden aikana.

1. Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa?

0. En

1. Tupakoin (käytän nuuskaa) satunnaisesti

2. Tupakoin (käytän nuuskaa) päivittäin

Minkä ikäisenä aloitit tupakoinnin? _____

2. Oletko kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana?

0. En

1. Alkoholia (ei huomioida maistamista esim. lusikallisen verran)

4. Lääkkeitä, että saisin "pään sekaisin"

4. Liutottaneita (imppaaminen)

4. Huumausaineita, mitä _____

4. Jotain muita päihteitä, mitä _____

5. Alkoholia ja edellä mainittuja aineita samaan aikaan (sekäkäyttö)

Minkä ikäisenä kokeilit ensikerran? _____

Jos vastasit edelliseen kysymykseen "En", voit siirtyä kysymykseen 14.

3. Kuinka usein olet kokeillut tai käyttänyt muita päihteitä kuin tupakkaa viimeisen vuoden aikana?

1. 1–3 kertaa

2. 4–6 kertaa

3. Noin kerran kuukaudessa

4. Pari kertaa kuukaudessa

5. Kerran viikossa tai useammin

Milloin käytit viimeksi ja mitä _____

4. Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia? (Annosten laskeminen, katso seuraava taulukko)

0. En käytä alkoholia

1. 1–2 annosta

2. 3–4 annosta

3. 5–6 annosta

4. 7 annosta tai enemmän, montako _____

Alkoholiannoksella tarkoitetaan:

pullo (0,33 l) keskiolutta tai siideriä tai reilu puoli lasia (12 cl) mietoa viiniä tai vajaa puoli lasia (8 cl) väkevää viiniä tai vajaa neljännes lasia (4 cl) viinaa

Esimerkkejä:

0,5 l siideriä tai keskiolutta on 1,5 annosta

0,3 l pullo A-olutta on 1,5 annosta

3/4 litran pullo mietoa viiniä on 6 annosta

0,5 l pullo viinaa on 13 annosta

1 "six-pack" keskiolutta (0,33 l x 6) 6 annosta

5. Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta päihteiden käyttösi takia?

0. En koskaan

1. Kerran

3. 2–3 kertaa

4. 4 kertaa tai useammin

6. Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla viimeisen vuoden aikana? (Yksi tai useampi rengastus)

☐ Olen satuttanut itseäni.

☐ Olen satuttanut toista.

☐ Olen ollut autossa, jota on ajanut päihtynyt.

☐ Olen ajanut itse päihtyneenä ajoneuvoa.

☐ Olen nikkonut omaisuutta tai varastanut.

☐ Olen ollut seksisuhteessa, jota olen katunut jälkeenpäin.

☐ En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin.

Jos et ole joutunut vaikeuksiin, voit siirtyä kysymykseen 8.

7. Kuinka usein olet toiminut edellä mainitulla tavalla?

1. Kerran

2. Kahdesti

4. Useammin

8. Kuinka usein päihtymisen jälkeen olet unohtanut, mitä teit tai mitä tapahtui? ("Menikö muisti?")

0. En kertaakaan

1. Kerran

3. Useammin

9. Oletko "sammunut"?

0. En kertaakaan

1. Kerran

4. Useammin

10. Miksi käytät päihteitä?

☐ Seuran vuoksi kavereiden kanssa

☐ Hauskanpitoon

☐ Rentoutumiseen

☐ Helpottaakseni pahaa oloa

☐ Humalan vuoksi tai saadakseni "pääni sekaisin"

☐ Jonkin muun syyn takia, minkä _____

11. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi?

12. Onko joku läheisesi tai ystäväsi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit sitä?

☐ Ei

☐ Keskusteltu kerran

☐ Keskusteltu useita kertoja

13. Tietävätkö vanhempasi, että käytät päihteitä?

☐ Kyllä

☐ Kyllä, mutta eivät tiedä kuinka paljon käytän.

☐ Eivät

14. Kuuluuko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huumausaineita?

☐ Ei

☐ Yksi henkilö

☐ 2–5 henkilöä

☐ Useampi kuin 5 henkilöä

15. Miten vaikeaksi tai helpoksi arvioit nuorten mahdollisuudet hankkia huumausaineita paikkakunnallasi?

☐ Vaikeaksi

☐ En osaa sanoa

☐ Helpoksi

16. Mitä olet keskustellut vanhempiesi kanssa nuorten päihteiden käytöstä?

17. Mitä mieltä yleensä olet ikäistesi nuorten päihteiden käytöstä?